اعوذ بالله من الشیطن الرجیم

بسم الله الرحمن الرحیم

جادوی شیاطین (قسمت ۲۰۹)

رشد معنوی (۱۳)

نماز و سبک زندگی (۸)

خدای رحمان جهان را آفرید و نظم و زمانهای خاصی را در آن قرار داد تا که از نظر معنوی اینها را نردبانی برای رشد کند. همانطور که قبلا گفته شد، نماز یک عبادت مبتنی بر زمان است. با بررسی ماهیت این زمانها، نکات بیشتری از اهمیت نماز را متوجه می شویم.

نماز صبح:

زمانی که بدن ما از خواب بیدار میشود. این بیداری باید، بیداری روانی هم باشد. در این زمان آفتاب در حال طلوع است، هوا سرد و یا خنک است. بدن هنوز کامل بیدار نشده است. خورشید کم کم بالا می آید. تنفس در این زمان بسیار خوب است و اکسیژن خالص دارد. هوای صبح تازه است و مخصوص تنفس است (وَالصُّبْحِ إِذَا تَنَفَّسَ= و به صبح، هنگامی که تنفّس کند)**. به این طریق برای انجام نماز صبح، بهتر است که از هوای آن موقع هم تنفس شود تا که دقیقا طبق شرایط آن موقع باشد. هوای تازه، بالا آمدن تدریجی خورشید، از بین رفتن تاریکی بطور تدریجی؛ همگی از یک تغییر در بدن و محیط ما حکایت میکنند که ما را به سمت و سوی آغاز فعالیت روزانه می برند. بعضی ها ساعت ده و یازده صبح از خواب بیدار میشوند که عملا فواید سحر خیزی را از دست میدهند و تنبل میشوند. بعضی ها به ماهیت خطرناک تنبلی پی نبرده اند و به همین خاطر آن را خیلی جدی نمی گیرند. تنبلی یک عدم تحرک خطرناک است که بدن و کالبد ما را به سمت و سوی غلط ماجرا سوق میدهد.**

حتما صبحها خودتان را زیر نور خوشید قرار بدهید، که انرژی بیشتری برای کار روزانه خواهید داشت. هر روز صبح، فرصت جدیدی آغاز میشود. نماز

صبح شروع خوبی برای این فرصت است. آغاز و پایان روز بسیار مهم است که با نام خدا شروع شود و با نام خدا پایان یابد.

وَاذْکُرِ اسْم رَبِّك بُکْرَة وَ أَصِیلاً (انسان: ۲۵)

و نام پروردگارت را هر صبح و شام به یاد آور!

ثابت شده است که هر جوری روز را شروع کنید، همانطوری هم آن را به پایان می رسانید و این اهمیت شروع و پایان روز را می رساند. کسی که شروع روز را با خیالات و اوهام استارت بزند، بقیه روز را هم با همین روال طی میکند و کلا روزش را خراب میکند.

زندگی روزانه مثل یک سفر است که هر روز صبح شروع میشود و یک فرصت جدید است برای کسب معنویت. نماز صبح باید در همان روشنایی صبح انجام شود، که معمولا هوا نه چندان تاریک و نه چندان روشن است. بعضی ها وقتی صبح بیدار میشوند، چراغهای برق را روشن میکنند و به این طریق شرایط زمانی آن موقع را برای خود بی اثر میکنند. همین چراغ روشن کردن، خودش از بیداری واقعی در صبح جلوگیری میکند.

نماز ظهر:

این نماز زمانی برگزار میشود که بدن در اوج فعالیت خودش است. برخلاف صبح، دمای هوای نیمروز بالاست. خورشید در بالاترین نقطه خودش است. از آنجا که نماز یک سیستم مبتنی بر وقت است، بهتر است که نماز ظهر زیر آفتاب و شرایط ظهر برگزار شود. زیر آفتاب نماز خواندن، یک مداخله خوب در فرآیند یک بدن خسته از کار است و تاثیر مثبتی روی آن دارد.

نماز صبح دو رکعت است، اما نماز ظهر چهار رکعت است. زیرا محیط ظهر شلوغتر است و محیط صبح خلوت تر. محیط شلوغ، زمان بیشتری برای تمرکز نیاز دارد. به همین خاطر نماز ظهر تعداد رکعت بیشتری نسبت به نماز صبح دارد. انجام وضو و انجام نماز در شرایط آب و هوایی ظهر، باعث رفع خستگی و در عین حال تنظیم دمای بدن و تنظیم فشار خون و سایر موارد میشود. نماز ظهر یک قطع کننده روانی و بدنی هم هست که در میانه کار و مشغولیت، ما را از یک جریان پیوسته می بُرد و به این طریق از جوگیر شدن در شرایط نیمروز جلوگیری میکند. زیر آفتاب رفتن، باعث جذب ویتامین دی هم میشود که برای استحکام استخوانها و سیستم ایمنی بدنمان حیاتی است. اکنون در تلویزیون و فضای مجازی تبلیغ کِرمهایی را میکنند که از تعریق جلوگیری

میکند و دلایل مسخره ای برای آن می آورند. خیلی زشت است که آدمی برای بدست آوردن پول، هر گونه حرفی بزند و هر روش غلطی را عادی سازی کند. در حالی که تعریق ملایم ناشی از گرمای خورشید در هنگام نماز، منافذ پوست را باز کرده و باعث دفع سموم از طریق پوست می‌شود. انسان دارد ریشه خودش را میزند. هر وقت انسان برای عذاب و نابودی خودش کافی بود، آن موقع دیگر بشر شایستگی حضور در شرایط خوب و رحمانی را ندارد و آن موقع وارد یک حالت مصنوعی و فیک میشود و خودش را بدبخت میکند. انسانها به دو دلیل شرایط طبیعی و رحمانی را از دست میدهند، یکی اینکه خودشان آن را نابود میکنند، دومین دلیل این است که انسان شایستگی محیطو شرایط طبیعی را ندارد.

نماز عصر:

این نماز، وقتی است که زمان به سمت غروب می رود. نور خورشید کمتر شده است ولی هنوز مقداری نور هست. دمای هوا کاهش پیدا میکند و آماده می شویم برای پایان حضور آفتاب و پایان روشنایی روز. حرکات نماز اعم از سجده و رکوع از سفتی عضلات و اسپاسمهای عضلانی جلوگیری میکنند. نماز عصر هنوز پایان روز نیست ولی نگاهش، نگاه به پایان روز است. نماز عصر

دعوت به آرامشی عصرگاهی است مبتنی بر پندار نیک، کردار نیک، گفتار نیک، گفتار صبر. تا که از تلاطم آخر دوره ها و آخر عصرها در امان باشیم. زمان عصر، فعالیتها کاهش می یابند و بدن و روان ما منتظر تغییراتی میشوند. منتظر میشوند که ببینند خدا میخواهد با جهان چکار کند. وقتی استایل زندگی خود را طبق این نمازها قرار دهید، در آن صورت در یک دنیای واقعی زندگی می کنید که صبح و آغاز دارد و نیمروز (اوج) دارد و در نهایت به پایان عصر و دوره خود می رسید. این فرآیند هر روزه تکرار میشود و به ما می فهماند که فرآیند کلی جهان هم همینطوری است. در آخر دوره ها و آخرالزمانها، فقط افرادی شوکه نمی شوند و فقط افرادی به مشکل بر نمی خورند که طبق این زمان بندی ها زندگی کرده باشند. کسی که طبق زمان بندی های نماز زندگی نکند، با دنیای واقعی فاصله می گیرد و این فرد روز قیامت، کاملا شوکه میشود و ضربه جبران ناپذیری می خورد. اما مومنان در امان هستند. در امان بودن آنان، بخاطر سبک زندگی نمازی آنان است.

نماز مغرب:

در اینجا بدن بطور طبیعی فعالیتهای خود را کاهش میدهد. در بعضی شهرها، مردم شبها برای تفریح و گردش بیرون میروند که اشتباه است. اینها همگی

نوعی مدیتیشن است. قبل از انجام نماز مغرب، بهتر است که غروب آفتاب را ببینیم؛ تا متوجه شویم که هر چیزی غروبی دارد و آن کسی که برای همیشه می ماند، فقط خدای رحمان است و لاغیر. دنیا شروع به تاریک شدن میکند. آدمی هم باید مقداری آرام تر و آهسته تر شود. آهسته شدن آگاهانه در کنترل استرس و اضطراب نقش اساسی دارند. نماز مغرب دعوت به سوی آرامش و آرام تر بودن است. نماز مغرب پلی است بین روز و شب. نماز مغرب در شروع گرگ و میش انجام میشود. گرگ و میش یعنی نه روز است و نه شب. در نماز مغرب، سرعت آدمی کم میشود و به آهستگی در حرکات و روان دعوت میشود.

نماز عشاء:

نماز عشاء در پایان گرگ و میش برگزار میشود و شب کامل شده است، ستاره ها و ماه پدیدار میشوند. این نماز در پایان کامل گرگ و میش و شروع شب انجام میشود. وقت این نماز، همان زمانی است که روزه مان را افطار می کنیم. دیگر نور طبیعی از بین رفته است و نورهای مصنوعی ظاهر میشوند. اما بهتر است که این نماز در تاریکی شبانه انجام شود و به موقوت بودن نماز وفادار باشیم. در نماز مغرب، معمولا شام میخورند و خانواده دور هم جمع میشوند و

شام می خورند و محیطی شلوغ تشکیل میشود که همه حرف میزنند. اما نماز عشاء پایان دادن به این قیل و داد است. در نماز عشاء، دمای هوا پایین می آید و بهتر است که تا آنجا که توان بدنی مان اجازه میدهد؛ طبق همان دما، وضو بگیریم و در همان دما نمازمان را بجا آوریم. این نماز، زمانی است که بدن ما به سمت خواب نزدیک میشود و به این طریق هورمونهای خواب افزایش پیدا میکنند و هورمونهای استرس و اضطراب کم میشوند. خیلی از مردم شبها نمی توانند بخوابند و این به خاطر این موضوع است که آنها زمان بندی صحیح نمازها را رعایت نمی کنند. اگر نمازها بدرستی انجام شود، خواب هم خودش میاید و مشکلی در بی خوابی نخواهید داشت. نماز یک سیستم مبتنی بر زمان است. جالب است که در زبان فارسی هم حروف به هم ریخته کلمه نماز و زمان، هر دو یکی است(ن–م–ا–ز).

اگر این زمان بندی ها در طول روز بدرستی رعایت نشوند، خواب عمیق نخواهید داشت. بدن ما در حالت خواب عمیق به ترمیم و تصحیح مشکلات خود می پردازد. بعضی مشکلات در حین بیداری نمی توانند حل شوند. بعضی ها که تصادف میکنند، اتوماتیک به حالت کما می روند، زیرا مشکلات آنان فقط در حالت خاموش میتواند ترمیم شود. ترمیم سلولی فقط در خواب عمیق رخ میدهد که مهمانیها و فیلمهای دیروقت شبانه آن را می پراند.

به هرحال تاریکی هم توسط خدای رحمان آفریده شده است. تاریکی شب با تاریکی روحی روانی متفاوت است. حتی تاریکی شبانه هم میتواند ما را با نشانه ها و آیات خدا آشنا کند. این نماز، نیاز ما به خدا در تاریکی را ثابت میکند که در تاریکی شبانه، خطرات مهمتری اعم از مهمانیهای شلوغ شبانه، فیلمها و سریالهای منحرف در انتظار انسان است. مخصوصا حالا که این برنامه ها زیاد شده اند، اهمیت نماز عشاء روز بروز بیشتر میشود. یهودیها زمان نماز مغرب و عشاء را نتوانستند تفکیک کنند و بعد از مدتی هر دو را یکی کردند. اما تفکیک این دو زمان در زمان ما اهمیت بیشتری دارد.

در باورهای مهرپرستی، که یکی از آیین‌های باستانی ایرانی بود، مفاهیمی مشابه نماز و وقت‌شناسی وجود دارد، اما با تفاوت‌های بنیادین در ماهیت و هدف. وقتی تفاوتها را بنگریم، بیشتر متوجه مفاهیم نماز خواهیم شد. در آئین مهر پرستی، با طلوع خورشید، عبادت میکردند و آن را نماد پیروزی نور بر تاریکی می دانستند. برخی مراسم اسرارآمیز مهرپرستان در شب برگزار می‌شد که نماد انتظار برای طلوع نور و نجات بود. این طرز بینش آنان غلط بود. زیرا تاریکی هم مثل روز خواص خودش را داشت و میتوان با عبادت و نماز عشاء آن را طی کرد. اما مهرپرستان، از آنجا که مهر(الهه نور) را یک الهه می دانستند، در نبود خورشید، در تاریکی مطلق فرو می رفتند و بی پناه

میشدند. به همین خاطر تاریکی برای آنان دلهره آور بود. آنها شبها دلهره و استرس و اضطراب داشتند و دائم منتظر بودند تا که خورشید صبح برگردد. آنها تسلیم و فروتنی خود را نسبت به خورشید انجام میدادند. اگر چه در قرآن هم، اوقات نمازها براساس موقعیت خورشید و تاریکی تنظیم شده است؛ اما اینها همگی نشانه هستند. تاریکی شب را هم خدا آفریده است. اما مهرپرستان، تاریکی شب را ساخته اهریمن می دانستند که یک اشتباه ایدئولوژیک بوده است. همان خدایی که ظلمات را آفرید، ستاره ها و ماه را هم آفریده است که در تاریکی راهنمای ما شوند.

وَ هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُم النُّجُوم لِتَهْتَدُوا بِهَا فِي ظُلُمَات الْبَرِّ وَالْبَحْرِ قَدْ فَصَّلْنَا الْآيَات لِقَوْم يَعْلَمُون (انعام: ۹۷)

او کسی است که ستارگان را برای شما قرار داد، تا در تاریکیهای خشکی و دریا، به وسیله آنها راه یابید! ما نشانه‌ها (ی خود) را برای کسانی که می‌دانند، (و اهل فکر و اندیشه‌اند) بیان داشتیم! (۹۷)

تاریکی ای که خدای رحمان از آن صحبت میکند و آن را شرّ به حساب میاورد، تاریکی شبانه نیست و بلکه تاریکی جهالت است. حتی اگر در روشنایی روز،

دستورات و اوقات خدای رحمان رعایت نشود، روز هم یک نوع تاریکی خواهد شد. همانطور که خواب نیمروز بعضیها بهتر از بیداری آنهاست. خدای رحمان نه تنها شب را بد یمن نمیداند، بلکه شب کامل کننده روز است. اهمیت شب کمتر از روز نیست.

وَ سَخَّرَ لَکُم الشَّمْس وَالْقَمَرَ دَائِبَیْن وَ سَخَّرَ لَکُم اللَّیْل وَالنَّهَارَ (ابراهیم: ۳۳)

و خورشید و ماه را- که با برنامه منظّمی در کارند- به تسخیر شما درآورد و شب و روز را (نیز) مسخّر شما ساخت.

خورشید و ماه و شب و روز همگی آفریده های خدای رحمان هستند و هر کدام فایده مخصوص خودشان را دارند. تفکرات مهرپرستی به اشتباه نشانه های خدای رحمان را به اهریمن نسبت میدادند. حتی آنها مورچه ها و بعضی جانوران دیگر را به اهریمن نسبت میدادند و این تفکر غلطی بوده است. البته در طول زمان این تفکرات خرافی بعدا به بعضی از زرتشتیها هم سرایت کرد. مهرپرستان در تاریکی مراسمهای مخصوصی داشتند و این مراسمها نوعی انتظار برای ظهور خورشید بود. در حالی که خدای رحمان، تاریکی را آفریده

است و تاریکی هم شرایط مخصوص خود را دارد و میتوان آن را به سلامت طی کرد.

تُولِجِ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَ تُولِجِ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَ تُخْرِجِ الْحَيِ مِن الْمَيِّت وَ تُخْرِجِ الْمَيِّت مِن الْحَيِ وَ تَرْزُق مَن تَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَاب (آل‌عمران: ۲۷)

شب را در روز داخل می‌کنی، و روز را در شب و زنده را از مرده بیرون می‌آوری، و مرده را زنده و به هر کس بخواهی، بدون حساب، روزی می‌بخشی.

فَالِق الْإِصْبَاح وَ جَعَل اللَّيْل سَكَناً وَالشَّمْس وَالْقَمَرَ حُسْبَاناً ذَلِك تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيم (انعام: ۹۶)

او شکافنده صبح است و شب را مایه آرامش، و خورشید و ماه را وسیله حساب قرار داده است این، اندازه‌گیری خداوند توانای داناست!

يُولِجِ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَ يُولِجِ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَ هُوَ عَلِيم بِذَات الصُّدُورِ (حدید: ۶)

شب را در روز می‌کند و روز را در شب و او به آنچه در دل سینه‌ها وجود دارد داناست.

طبق قرآن، تاریکی شب پلید نیست؛ بلکه تاریکی شب فرصتی است برای آرامش و عبادت فرادا و جزو لاینفک چرخه تنظیم و تربیت روان.

دادن استقلال به تاریکی، از تفکرات مهر پرستان بوده است. در حالی که تاریکی حاصل نبود نور روز است. شب و روز حاصل چرخش زمین به دور خود بوده است. آنها آنقدر به برتری نور بر تاریکی اهمیت دادند، که در نهایت عاشق خورشید شدند و خورشید را تجلی ظهور خدا در جهان می دانستند. تمرکز شدید بر یک نشانه مثل نور، باعث میشود که کم کم صفات خدایی به او داده شود و خدای دیگری در کنار خدا ایجاد شود. تمام کسانی که در طول تاریخ الهه گیری کردند، هیچکدام از ابتدا این کار را نکردند، بلکه به مرور این مساله پیش آمد. آنها قدرت خدا را محدود به روز میکردند و دست خدا را تا زمان ظهور خورشید بسته می دانستند. اگر چه این را نمی گفتند ولی از تفکراتشان مشخص بود.

مهرپرستان شب را به مراسمهایی دسته جمعی اختصاص میدادند که همگی نادرست بودند. خدای رحمان در قرآن، عبادت شبانه را بصورت فرادا قرار داده است و این بخاطر خاصیت سکون و آرامش شبانه است که نباید به هم

ریخته شود (قُم اللَّیْل إِلاَّ قَلِیلاً (مزمل: ۲)**). تمام افعال در مورد عبادت شبانه، بصورت مفرد آمده است.**

همان مراسمهای مهرپرستی اکنون هم هست، اما بصورت جدید و شمایل جدید. مهمانیهای شلوغ شبانه که تا نصفه های شب ادامه دار است و فیلمها و سریالهای شبانه که تداوم دارد و خواب و خور را از آنها گرفته است. مردم شب را بدرستی طی نمی کنند و در نتیجه روزشان را هم خراب میکنند. این ادامه راه مهرپرستان است. مهرپرستان مردم را به سمت نور خورشید می خواندند. حال آن که دین واقعی خدا، مردم را از نور و تاریکی، از شب و روز عبور داده و به سمت خدای رب العالمین سوق میدهد. الگوهای غلط همچنان وجود دارند و فقط تغییر شکل میدهند. الگوهای رفتاری غلط باستانی، با تغییر ظاهر، همچنان در جامعه مدرن ادامه دارند.

إِن نَاشِئَة اللَّیْل هِي أَشَدُّ وَطْأً وَ أَقْوَم قِیلاً (مزمل: ۶)

مسلّماً نماز و عبادت شبانه پابرجاتر و با استقامت‌تر است! (۶)

اما مهرپرستان و سایر گروههای باستانی، عبادت شبانه را به عبادت گروهی تبدیل کردند و آن را به هیجانات جمعی گره زدند. هیجان و شور دسته جمعی شبانه، جای آرامش و سکون و عبادت شبانه را می گیرد و دقیقا هدف نهایی از شب که همان سکون و آرامش است را وارونه میکند. مهمانی‌های شبانه، سروکله زدن با سریالهای مختلف و کانالهای فضای مجازی، مُدگرایی تا نصفه های شب، جای سکون و خواب و عبادات شبانه را گرفته‌اند. این در واقع شکل مدرن همان مراسمات مهرپرستی است. مهرپرستان به هر طریقی خود را مشغول میکردند زیرا میخواستند از تاریکی شبانه فرار کنند. انسان مدرن هم با سرگرمیهای شبانه؛ نورانی کردن بیش از حد خانه ها، گشت و گذار در صفحات مجازی، نگاه کردن و دنبال کردن داستانها و فیلمها؛ از تاریکی شب فرار می کنند. این چرخه غلط هر دو یکی است. هر دو هدف و سکون شبانه را نشانه رفته اند و میخواهند که آن را هر جوری است، طی کنند. انسانها می ترسند که شبها با خدای خود خلوت کنند و به این طریق چراغ وجدان خویش را خاموش میکنند. شب محل شلوغی و هیجان نیست و بلکه محل سکون و بندگی است. به این طریق این افراد به خورشید اهمیت فراوانی دادند، طوریکه از جاده حنیف یکتاپرستی منحرف شدند. داستان پیامبر ابراهیم، در مورد ستاره ها و ماه و خورشید جالب است و نکات مهمی را در خود دارد. دو نماد ستاره و ماه در شب بودند و خورشید هم در روز بود. این ثابت میکند که

خطرات شبانه دو برابر خطر روز هستند. کسی که ستاره و ماه را به عنوان الهه و ربّ بگیرد، قطعا شبها هم دیر میخوابد و مشغول ستاره هاست. ستاره ها و ماه اکنون میتوانند به سلبریتی ها و رهبران و ایدئولوژیهای گوناگون روز تعبیر شوند.

از مهمترین روشهای انحراف دینی را میتوان در این نوع تحریف دانست. تمرکز افراطی بر یک نشانه، بعد از مدتی، آن نشانه، جای خدا را می گیرد. وقتی انسان مدام به یک نشانه مثل خورشید به عنوان منبع خیر و برکت نگاه می‌کند، ناخودآگاه صفات خدایی به آن میدهد. این همان نکته ای است که پیامبر ابراهیم مطرح کرد و از افتادن در ستاره پرستی و ماه پرستی و خورشید پرستی جلوگیری کرد. وقتی کسی معتقد باشد که خیر تنها در روز وجود دارد و شرّ بر شب حاکم است، ناخودآگاه خدا را در شب غایب یا دست بسته فرض می‌کند. همانطور که یهودیها در بعضی امورات، خدا را دست بسته می دانستند. نماز عشاء و عبادت شبانه یعنی خدا را در شب هم حاضر و ناظر بدانیم.

جهالت در علوم طبیعی، باعث میشد که مردم پدیده‌های طبیعی را به نیروهای ماورایی نسبت بدهند و در نتیجه الهه ای غیر از خدا بگیرند. اما خدای رحمان با دعوت مردم به دقت و نظر در نشانه ها، آنان را تشویق می‌کند تا از خرافات و اسطوره سازی دور بمانند.

مثلا در مسیحیت، تمرکز افراطی بر شخصیت مسیح و غلو در شخصیت او، به مرور به مرحله ای خطرناک رسید و او را در ردیف خدای رحمان قرار دادند. این همان مسیری است که خدا هشدار داده است و بارها در تاریخ اتفاق افتاده است. یکبار برای خورشید، یک بار برای مسیح و همینجوری ادامه دارد. عشق بیش از حد به یک پیامبر یا یک نشانه مثل خورشید، می‌تواند به جایگزینی آن با خدای رحمان منجر شود. خدای رحمان قدرت مطلق تمام این پدیده هاست، اما مردم واسطه ها و پیامبران و خورشید را می دیدند و از تفکر حنیف و توحیدی منحرف شدند. حنیف یعنی اینکه نشانه ها را رد کنید و صفاتی که شایسته خداست به آنها ندهید. این بزرگترین آزمایش انسانها روی زمین است.

اگر نمازها را در اوقات مقرر و با شرایط محیطی آن نماز، مثل زیر آفتاب رفتن برای نماز ظهر یا انجام نماز در تاریکی برای نماز عشاء بجا آوریم، تاثیرات خارق العاده ای بر روی بدن و روان ما دارند که در واقعیت بدن سالم هم در روان سالم است. روان ناسالم بعد از مدتی بدن را هم در مشکل می اندازد. آرامش روانی ناشی از نماز که نیاز به گفتن ندارد و این مورد نیازی به دلیل ندارد.

اگر چه ما باید از نشانه پرستی برحذر باشیم و همه چیز را بخدای رحمان نسبت دهیم؛ دین حنیف همین است. مهرپرستان از همان ابتدا مهرپرست نبودند. آنها از یک ایده درست سوء استفاده کرده و از جاده مستقیم منحرف شدند. آنان بعد از مدتی نشانه ها را هدف خود قرار دادند. آنها داخل غارها می رفتند و بعد از مدتی بخاطر شدت سرما بیرون می آمدند و زیر آفتاب می رفتند و از این تغییر محیط لذت می بردند. آنها این لذت را ناشی از نور خورشید می دانستند و آنها بعد از مدتی به نور آفتاب گرایش پیدا کردند و مهر پرست (گرایش به نور) شدند. اینکه دو ساعت داخل غار باشی و هوای سرد به شما بخورد، بعد زیر آفتاب بیایید؛ این خیلی طبیعی است که لذت می برید. اما این لذت را به چه کسی نسبت می دهید؛ آیا به آفتاب یا آفریننده آفتاب؟ همین لذت فزاینده باعث شد که ماهیت نور و خورشید را از جایگاه خویش خارج کنند. در حالی که اگر سرمای داخل غار نمی بود؛ دیگر این نوع لذت هم برایشان قابل دریافت نبود. در اینجا اهمیت سرما کمتر از اهمیت نور نیست. اگر قرار بر الهه گیری باشد، باید تمام اینها را الهه قرار داد و مثل وحدت وجودی ها، با تمام کائنات قرارداد الهگی ببندید. این است که یکتاپرستی تنها راه سالم زندگی کردن است.

خدای رحمان با قراردادن نماز ها در زمانهای مختلف، میخواهند ما را از نظر بدنی و روانی کمک کنند تا که پیشرفت معنوی را با لذتهای بدنی پیش ببرند. به هر حال ما از خاک آفریده شده ایم و این مزیت ما نسبت به شیاطین است. خاک میتواند سکوی پرتاب معنویت برای ما باشد؛ اما میتواند سکوی سقوط ما هم باشد.

سکوت و تاریکی در نماز عشاء، ضربان قلب را کاهش می‌دهد و فشار خون را به حالت طبیعی برمی‌گرداند که این امر برای سلامت قلب بسیار حیاتی است. بدن ما در طول روز بارهای الکتریکی زیادی جمع می‌کند. تماس پیشانی ما با زمین در سجده باعث تخلیه این بارهای اضافی شده و به آرامش ما کمک میکند. سجده به معنای تسلیم مطلق شدن است. پس در تسلیم مطلق خدا بودن، تخلیه بارهای روانی و کالبدی صورت می گیرد. این مساله نکته مهمی را برای ما آشکار میسازند. بعضی ها برای تخلیه روانی خود، به مدیتیشن و قرص و روشهای غلط دیگر روی می آورند. در حالی که سجده (تسلیم مطلق و بی چون و چرای خدا شدن) بهترین و تنها روش تخلیه روانی است.

نظم زمانی موجود در نمازهای پنج گانه، نکته مهمی است که پزشکی مدرن از آن بی بهره است و تابحال به خاصیتهای مهم آن پی نبرده اند. نماز صبح بدن ما را آگاه و فعال می‌کند. بعد نماز ظهر بدن را با دمای ظهر هم دما میکند و

این خودش یک نوع ضدعفونی است. نماز عصر دمای بدن ما را تخلیه می‌کند و استرس را از بین می برد و نماز غروب هم بدن ما را برای دست کشیدن از فعالیت آماده میکند و نماز عشاء هم بدن را برای خواب و ترمیم آماده می‌کند.